

2017年6月 献立表

みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん チンジャオロースー 春雨の酢の物 味噌汁(もやし・油揚げ) くだもの	冷やしためき 牛乳	米、ごま油、春雨 うどん、	豚も肉、絹豆腐 油揚げ、白味噌 揚げ玉 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、わかめ きゅうり、みかん缶 りんご	牛乳 おかし
2	金	肉味噌丼 マカロニサラダ 清汁(わかめ・麩) くだもの	はちみつきなこ蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 上白糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	豚挽肉、小町麩 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、しめじ、 たけのこ、たまねぎ、いんげ きゅうり、ホールコーン わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
3	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め にらのおひたし 味噌汁 くだもの	ポップコーン、せんべい 牛乳	米、上白糖 とうもろこし(乾) サラダ油	厚揚げ、豚小間肉 かつおぶし、小町麩 白味噌、 牛乳	たまねぎ、ピーマン にら、ほうれんそう、もやし わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
4	日						
5	月	わかめごはん 鶏のチーズ焼き ひじきの胡麻和え キャベツスープ くだもの	骨太チャーハン 牛乳	米、ごま油 白ごま、	鶏も肉、チーズ 豚挽肉、しらす 牛乳	ひじき、もやし、ほうれんそう にんじん、きゃべつ たまねぎ、おれんじ	牛乳 おかし
6	火	ごはん かれい西京焼き きんぴらごぼう 清汁(豆腐・ねぎ) くだもの	揚げパン 牛乳	米、サラダ油 上白糖、ごま油 コッパン	かれい、白味噌 豚小間肉、木綿豆腐 きなこ 牛乳	にんじん、ごぼう、こんにやく ピーマン、長ねぎ オレンジ	牛乳 おかし
7	水	なすと豚挽き肉のカレー シルバーサラダ くだもの	そらまめ、せんべい 牛乳	米、カレールウ はるさめ、マヨネーズ	豚挽肉、 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ きゅうり、ホールコーン メロン、そらまめ	牛乳 おかし
8	木	ごはん 豆腐のミートローフ 切干の煮物 味噌汁(大根・わかめ) くだもの	まぜごはん 牛乳	米、サラダ油 パン粉、上白糖	木綿豆腐、豚挽肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、切干大根 にんじん、大根、わかめ オレンジ、しめじ、	牛乳 おかし
9	金	ジャージャー麺 キャベツとささみのサラダ くだもの	あじさい寒天 牛乳	焼きそば麺、上白糖 片栗粉、	豚挽肉、白味噌 ささみ、 牛乳	たまねぎ、にんじん、パプリカ 長ネギ、しょうが、きゃべつ きゅうり、メロン、 りんごジュース、ぶどうジュース	牛乳 おかし
10	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(切干・小松菜) くだもの	蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏も肉、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、きゅうり、こまつな オレンジ	牛乳 おかし
11	日						
12	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(なす・豆腐) くだもの	ナポリタン 牛乳	米、上白糖 サラダ油、 スパゲティ	豚小間肉、絹豆腐 白味噌 豚挽肉 牛乳	たまねぎ、にんじん びーまん、おかひじき きゅうり、ホールコーン なす、オレンジ マッシュルーム	牛乳 おかし
13	火	肉うどん 白和え くだもの	ひじきごはん 牛乳	うどん、上白糖 米、みりん	豚小間肉、ちくわ、 木綿豆腐、白味噌 油揚げ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、白ねぎ ほうれん草、メロン	牛乳 おかし
14	水	ごはん 魚の塩麹焼き きゅうりとちくわのサラダ 清汁 くだもの	サーターアンダギー 牛乳	米、マヨネーズ、ごま 小麦粉、黒砂糖 サラダ油	鮭、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳	きゅうり、ほうれんそう たまねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
15	木	ごはん じゃがいものカレーチーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ(白菜・にんじん) くだもの	中華蒸しおこわ 牛乳	じゃがいも サラダ油、 米、もち米、	豚挽肉、ピザ用チーズ 豆乳 ツナ缶 鶏小間肉 牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり ホールコーン、白菜、にんじ オレンジ、しめじ、栗	牛乳 おかし
16	金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の中華炒め 清汁(麩・わかめ) くだもの	ジャムパン 牛乳	米、上白糖、サラダ油 春雨、ごま油 食パン、いちごジャム	鶏も肉、白味噌 小町麩、牛乳	長ネギ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、しめじ わかめ、オレンジ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(コーン、キャベツ) くだもの	ホットケーキ	米、上白糖 かぼちゃ ホットケーキミックス	豚挽肉、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、ホールコーン キャベツ オレンジ	牛乳 おかし
18	日						
19	月	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) くだもの	手作りふりかけごはん 牛乳	ロールパン サラダ油 じゃが芋、 米、ごま油、ごま	豚小間肉、豆乳 ちりめん、かつお節 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー にんじん、オレンジ あおのり	牛乳 おかし
20	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 拌三絲 清汁(ちくわ・ねぎ) くだもの	焼きそば 牛乳	米、サラダ油 春雨、ごま油 焼きそば麺	豚小間肉、ちくわ 豚挽肉、 牛乳	なす、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、長ネギ オレンジ、もやし、たまねぎ あおのり	牛乳 おかし
21	水	チキンカレー 切り干し大根の和えもの くだもの	オレンジゼリー 牛乳	米、サラダ油 カレールウ ごま、	鶏小間肉、 牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干し大根、きゅうり もやし、りんご オレンジジュース	牛乳 おかし
22	木	ごはん かじき竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) くだもの	じゃがいももち 牛乳	米、サラダ油 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	かじき、絹豆腐 白味噌、 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり ホールコーン、ほうれんそう オレンジ	牛乳 おかし
23	金	てんぷら井 高野豆腐煮 清汁(麩・ねぎ) くだもの	ブドウカクテルゼリー 牛乳	米、ごま油、サラダ油 春雨、 黒砂糖	豚挽肉、かれい、ちくわ 豆乳、きなこ、花麩 牛乳	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、しめじ ホールコーン、長ネギ メロン	牛乳 おかし
24	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(大根・わかめ) くだもの	ゼリー、おかし	米、じゃが芋、 サラダ油、上白糖	豚小間肉、かつお節 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれんそう、ホールコーン 大根、わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
25	日						
26	月	ごはん 鮭の変わり焼 豆腐の和え物 味噌汁(えのき・わかめ) くだもの	肉まん風蒸しパン 牛乳	米、マヨネーズ パン粉、 ホットケーキミックス 上白糖	鮭、木綿豆腐 かつお節、 豆乳、豚挽肉 牛乳	にんじん、ほうれん草 えのき、わかめ、オレンジ 玉ねぎ、	牛乳 おかし
27	火	けんちんうどん 大豆サラダ くだもの	クッキー 牛乳	うどん、サラダ油 マヨネーズ 小麦粉、上白糖	油揚げ、鶏小間肉 油揚げ 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	さといも、ごぼう、にんじん、 ながねぎ、キャベツ、きゅうり ホールコーン、メロン	牛乳 おかし
28	水	食パン(いちご) ツナグラタン フレンチサラダ コーンスープ くだもの	鮭おにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム サラダ油、マカロニ 上白糖 米	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ 鮭、 牛乳	玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり にんじん、みかん缶 ホールコーン、長ネギ 小松菜、オレンジ	牛乳 おかし
29	木	ごはん ハンバーグ もやしサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) くだもの	きなこポーロ 牛乳	米、サラダ油 パン粉、上白糖 小麦粉 ごま、	豚挽肉、豆乳 絹豆腐、きなこ 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん きゅうり、なめこ、メロン	牛乳 おかし
30	金	ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) くだもの	ミートスパゲティ 牛乳	米、上白糖 サラダ油、上白糖 スパゲティ	鶏も肉、しらす 豚挽肉 牛乳	ほうれんそう、にんじん もやし、わかめ、たまねぎ オレンジ、玉ねぎ、にんじん	牛乳 おかし

- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・23日は、誕生日会です。
- ・くだものはりんご・オレンジ・メロンのどれかがです。

